

روش‌های ساده مدیریت استرس

ویراست دوم

مترجمین:

دکتر مهدی نادری‌فر

زهر احسنی

ویراستار:

زهر سادات صفوی سهی



سرنشانه:

باترا، پرومود

Batra, Promod

عنوان و نام پدیدآور:

روش‌های ساده مدیریت استرس / مولف پرومود باترا؛ مترجمین مهدی نادری‌فر - زهرا حسینی.

وضعیت ویراست:

[ویراست ۲]

مشخصات نشر:

تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری:

۱۶۰ ص.

شلیک:

۳۶-۳۴-۲۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

Simple ways to manage stress.

یادداشت:

کتاب حاضر با عناوین متفاوت در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

موضوع:

فشار روانی --- پیشگیری

موضوع:

Stress (Psychology) --- Prevention

شناسه افزوده:

نادری‌فر، مهدی، ۱۳۵۴ - مترجم

شناسه افزوده:

حسینی، زهرا، ۱۳۶۰ -

رده بندی کنگره:

۱۳۹۶ ب۳/صف/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی:

۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی:

۴۸۱۸۱۶۱

نام کتاب: روش‌های ساده مدیریت استرس (ویراست دوم)

مترجمین: دکتر مهدی نادری‌فر، زهرا حسینی

ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (حمیدرضا غلامی)

کتاب‌آرا: نوشین چنگیزی آشتیانی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستان

شابک: ۳۶-۴۳۶-۲۳۸-۶۰۰-۹۷۸

بهاه: ۱۳ هزار تومان

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com



teimourzadehpub



تنها کتاب‌فروشی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان اذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳ ۸۳ - ۰۲۱ - دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸



تذکره: این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله جایی، کپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

مقدمه

استرس معانی مختلفی دارد ولی شاید جامع‌ترین توصیف آن، عدم تعادل بین تقاضای بیرونی و توانایی درونی باشد. این عدم تعادل با عوارض جسمی و روحی-روانی مختلفی همراه است که به ساده‌ترین بیان، نشاط و پویایی زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وجود استرس در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. استرس در شکل مفید خود می‌تواند انگیزه‌ای برای حرکت و رفتاری سالم باشد اما از آن‌جا که ممکن است منجر به بروز مشکلاتی شود، باید قدرت مدیریت آن در هر کس نهادینه شود چرا که حذف آن از زندگی نه تنها ممکن نیست بلکه باعث هم آن رو به افزایش است.

این کتاب با ارائه مطالب ساده و سلی و مشاوره‌ای طنزآمیز و بسیار گویا، نکاتی را به ما می‌آموزد تا بتوانیم استرس را مدیریت کنیم و بر رفتار خود کنترل داشته باشیم.

لازم است از همکاری صمیمانه جناب آقای دکتر تیمورزاده و همکاران محترم ایشان در انتشارات تیمورزاده برای انتشار ویراست دوم این کتاب سپاسگزاری کنیم. بی‌شک بدون همکاری آنها ارائه این اثر ممکن نبود.

دکتر مه‌ناز ری‌فر

زهره حسینی

فهرست مطالب

بخش ۱	دلیل اغلب مشکلات استرس افق تن ایده است ۴
بخش ۲	لذت‌های پر دردسر و غیره طقس خود را تبدیل به لذت‌های آسان و بی‌دردسر کنید ... ۷
بخش ۳	فقط افکار خوب داشته باشید ۱۲
بخش ۴	اگر کارمند، فروشنده، دستفروش، یا دارای هر شغل دیگری هستید، به گونه‌ای خود را آماده کنید که انگار هر روز در معرض اخراج هستید ۱۹
بخش ۵	قبل از تغییر دادن دیگران، خود را تغییر دهید ۲۵
بخش ۶	از لحظاتی که وقت برای فکر کردن دارید، برای کاهش استرس استفاده کنید..... ۲۸
بخش ۷	خودتان را فقط با خودتان مقایسه کنید ۳۳
بخش ۸	خشم خود را با خلاقیت و ابتکار کنترل کنید ۳۷
بخش ۹	کارهای خیلی کوچک را عالی انجام دهید. ۴۱
بخش ۱۰	برای رستوران، همانند پلطان برنامه‌ریزی کنید ۴۶
بخش ۱۱	نیازها را می‌توان برآورده کرد اما حرص و آز را هرگز ۵۲
بخش ۱۲	به فرزندان خود ماهیگیری یاد دهید..... ۵۵
بخش ۱۳	مردم چه خواهند گفت، شنوندگان چه خواهند گفت ۶۱
بخش ۱۴	یاد بگیرید که بی‌درنگ بگویید "سپاسگزارم" و "متأسفم" ۶۶

بخش ۲۵

برای خودتان هدف تعیین کنید تا بر استرس غلبه کنید..... ۱۱۲

بخش ۲۶

کمی گرد و غبار را در زندگی قبول کنید. ۱۱۹

بخش ۲۷

در یک زمان فقط یک کار را انجام بدهید.. ۱۲۳

بخش ۲۸

خندیدن، استرس را از بین می‌برد..... ۱۲۶

بخش ۲۹

یاد بگیرید آنچه را که برای زندگیتان انجام می‌دهید، دوست داشته باشید..... ۱۳۰

بخش ۳۰

از کتاب، اسلحه‌ای برای پیروزی بر مشکلات هر روزه زندگی بسازید..... ۱۳۳

بخش ۳۱

در جواب مشکلات مردم، سریع مقابله به مثل نکنید..... ۱۳۹

بخش ۳۲

اگر همه راه‌ها به شکست منجر می‌شوند، استانداردهای خودتان را پایین‌تر بیاورید.. ۱۴۳

بخش ۳۳

استرس در یک نگاه کوتاه..... ۱۴۶

نمایه ۱۵۱

بخش ۱۵

یاد بگیرید به دیگران "نه" بگویید و "نه" را از دیگران قبول کنید..... ۷۱

بخش ۱۶

هر وقت که استرس دارید، فریاد بزنید ۷۵

بخش ۱۷

چه رفی می‌کند؟ و "خیلی فرق می‌کند!" ۷۹

بخش ۱۸

خواسته‌های خود را به صورت دعا‌های یک دقیقه‌ای با یکدیگر مطرح کنید..... ۸۲

بخش ۱۹

بدهید و بگیرید و باز هم بدهید..... ۸۵

بخش ۲۰

بخشش را به یک روحیه دائمی در خود تبدیل کنید..... ۸۱

بخش ۲۱

برای رضایت دیگران چه کار می‌کنید؟..... ۹۵

بخش ۲۲

به راهنمایی مشاوران خود گوش کنید..... ۱۰۰

بخش ۲۳

انجام بده، سعی کن، مشغول باش..... ۱۰۴

بخش ۲۴

پول بیشتر، به معنای استرس کمتر نیست. ۱۰۹